

すぐにやめようと思ってましたが でも、もう1年たっちゃいました

主なトレーニング効果

1. 糖尿病の指標:HbA1c(NGSP値)
(6.4→6.0%！)
2. 体重:3kg減少！
3. 家庭菜園で息切れしない！



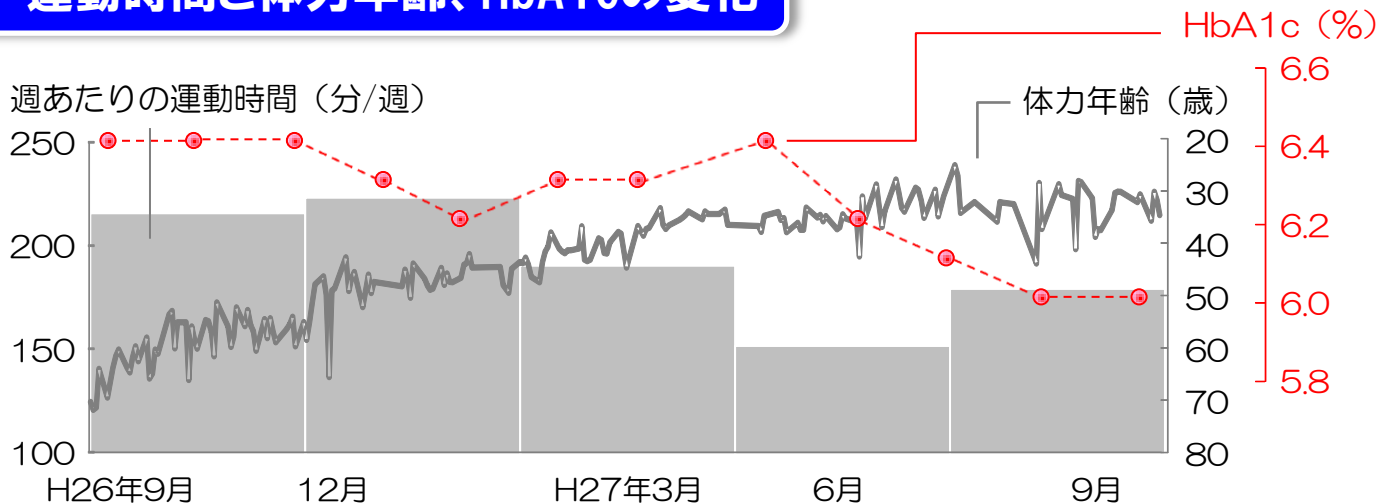
K.Sさん (61歳)

運動を始めたきっかけ

定年退職後、アルバイトを始めましたが、昼過ぎに終わるので、時間ができるようになりました。妻に「何かすれば？」と言われ、「じゃあ…」「じゃあ…」と1ヶ月が過ぎていました。それで、「まあ、汗を流すだけでもいいか」と、健康増進室に通い始めました。

はじめのうちは、あまり手ごたえがなかったのですが、運動指導員に相談したところ、ステップマシンを紹介されました。それを始めてから、昔ヨットでならした筋肉が復活してきたような手ごたえを感じました。体重にあまり変化はないものの、「あらっ!?!」「あらっ!?!」とHbA1cに変化があらわれてきました。

運動時間と体力年齢、HbA1cの変化



今後の目標

- できることなら、薬を飲まなくても良い身体にしていきたい！
- 体重をあと2kg落とせれば、最高です！人生がハッピーになると思います！